

# 《影响你一生的修养》

## 图书基本信息

书名：《影响你一生的修养》

13位ISBN编号：9787801759986

10位ISBN编号：7801759982

出版时间：2009-5

出版社：中国长安出版社

作者：袁婉楠

页数：258

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《影响你一生的修养》

## 前言

修养是指一个人待人处事的态度、修身养性的程度、文化理论的水准等多方面的素质。修养是一个民族的道德准则、文明程度的外在表现，修养也是现代人的立身之本。必备的软实力。耶鲁大学的一批应届毕业生在导师的带领下，来到白宫某实验室里参观。该实验室的主任奥兰多不在，这时秘书忙着给大家倒水，同学们表情木然地看着她忙活，其中还有一个问道：“有绿茶吗？今天太热了。”秘书连忙回答说：“抱歉，绿茶刚刚用完了。”这时，有一个名叫里德的学生看不过去了，心里嘀咕：“人家给你倒水，你还挑三拣四的。”轮到给他倒水时，他轻声说：“谢谢，大热天的，辛苦您了！”秘书抬头看了他一眼，满含着惊奇。虽然这是很普通的客气话，却是她今天惟一听到的一句。然而，更令人尴尬的事还在后面。当奥兰多主任回来时，进门就连忙和大家打招呼，不知怎么回事，竟没有一个人给予回应。里德左右看了看，犹犹豫豫地鼓了几下掌，同学们这才稀稀落地跟着拍手。奥兰多主任挥了挥手说：“同学们，欢迎你们到这里来参观。平时这些事都是由办公室负责接待，因为我和你们的导师是老同学，非常要好，所以这次我亲自来给大家讲一些有关情况。我看同学们好像都没有带笔记本，这样吧，我拿一些我们实验室印的纪念手册送给同学们作纪念。”

# 《影响你一生的修养》

## 内容概要

《影响你一生的修养》从处世礼仪、个人揣质、职业素养、锤炼语言、陶冶性情、淡泊精神等几方面入手，旨在教您如何从生活中的各个层面来规范自己，进而提升自身的修养及综合素质它是提高自我修养的实用宝典，是您人生旅途中的好伙伴！修养不会像蘑菇一样，一阵雷雨之后就能从山土里钻出来；也不会像一首动人的歌曲，一夜之间可以唱红大江南北修养要靠平日的积累，它需要深厚的文化底蕴作为根基；需要优良的品质作为载体：需要勤劳刻苦、威武不屈的精神作为后盾。

# 《影响你一生的修养》

## 书籍目录

第一章 修养时刻影响着你的<sub>人生</sub>修养决定人生高度修养是一项做人原则修养是前行的动力修养是滋润心田的香茗修养是人生最美的风景修养是生命盛开的鲜花气质是最具魅力的修养越有修养的人越谦虚忍让也是一种修养用示弱展示你的修养让修养常伴左右

第二章 品质修养：让你的人生更完美诚信是立身之本谦虚是一币中美德孝是最好的品质礼貌最基本的修养把吃亏当作占便宜乐观面对人生每一天清白做人，磊落做事帮助别人，快乐自己坚守自己的处世原则坚定自己不屈的意志倾听是对他人的尊重尊重别人等于尊重自己礼让使人生道路更宽阔

第三章 礼仪修养：无限提升你的魅力万事礼为先懂礼仪才能把握机会不可轻视的握手礼举止是礼仪的最好载体社交礼仪让你左右逢源仪表清新就是对<sub>人</sub>尊重必须遵循的职场礼仪关系成败的商务礼仪中餐宴会处处有礼仪不可忽视的西餐礼仪夫妻之间也要讲礼仪邻里之间要以礼相待培养自己的绅士风度

第四章 职业修养：引领你走向事业之巅专注，为梦想导航自信是成功的保障相信自己是最棒的思考助你超越自我忠于自己的职业困难面前不屈服勇于担当不逃避手里工作不拖延一条路要坚持走下去好人缘成就大事业多一点感激，少一些抱怨用欣赏的眼光看待别人不占他人的功劳莫占公司的小便宜培养自己的团队精神不要放弃自己的梦想

第五章 语言修养：使你的人生更从容语言是种处世艺术礼貌是交谈的基础真诚是说话的原则赞美是最好的声音开玩笑要恰到好处婉转表达更有效莫把流言当谈资不做无谓的争执别让拒绝变成伤害正确使用你的批评办公室用语不可太随便打人不打脸，骂人不揭短不要误入交谈的“雷区”

第六章 性情修养：带你步入健康人生微笑让生活充满阳光用亲和力去感染他人用幽默浇灌心灵之花糊涂让人生更洒脱把快乐当成一种习惯眼前的就是最好的控制住心中的愤怒走出悲观的围城忘记别人的过错宽容别人，幸福自己播撒热情，赢得尊重可以认真，不能较真低调处世，智慧做人放下抱怨，轻装上阵

第七章 精神修养：助你达到淡泊、宁静的人生高度让精神沛浴阳光洗去心灵的尘埃静心是修身之本恭维像香水，可以闻，不能喝时刻保持一颗平常心宽容是一种非凡的气度脱掉虚蒲的外衣打磨掉骄傲的棱角拔掉浮躁这根毒刺换个角度看待人生自累自弃不可取唤起生命内在的热情宠辱不惊，淡泊明志充实自己的精神世界无欲无求是币中境界

第八章 良好的修养，从点滴开始细节决定人生高度做好小事，成就大事做一个守时的人付出，不寻求回报时刻维护他人的面子信任他人，才能互信抛弃奢华，节俭生活让友谊历久弥香拆掉吝啬这堵墙强人所难就是伤人自尊勇于面对自己的错误避免与他人正面争吵不要随身携带小动作培养孩子的良好修养

第一章 修养时刻影响着你的人生 修养是前行的动力 修养是决定人生成败的重要因素，良好的修养是一股支配人生的强大动力，能助你在竞争中轻松取胜，能让你在追求成功的道路上越走越广阔，能让你的人生因此而改变。历史上凡成大器者，他们之所以能够取得令人瞩目的成就，除了智慧、才学、谋略和机遇之外，良好的个人修养不能不说是获得成功的重要条件。任何时代也不乏怀才不遇者，他们或不修边幅，或桀骜不驯，或目光短浅，或浅尝辄止。我们不能将他们的失败完全归咎于学艺不精或者运气不佳，而忽略了个人修养对人生成败的决定作用。人之成败不在于文化深浅，用功多少，智力高低，一半在自己的人生修养上。对于现代人来说，即使学历再高，学到的也只是“工具”而非人生的真谛。“工具”有李逵之板斧，有姑娘之绣花针，但是没有良好的个人修养，“工具”永远也不会转化为健全的人格和高尚的品格。北大历史系高材生范美忠毕业后在四川一所中学教书，2008年5月12日，汶川大地震来临时，他没有组织学生撤退，反而自己首先逃跑。而且振振有词地说：“我是一个追求自由和公正的人，却不是先人后己、勇于牺牲自我的人！在这种生死抉择的瞬间，只有为了我的女儿我才可能考虑牺牲自我，其他的人，哪怕是母亲，在这种情况下我也不会管的。”这种言辞立刻激起了全国人民的愤慨，于是大家一致声讨“范跑跑”。“范跑跑”虽是北大的高材生，但他所学到的那些知识只是“工具”而已。他缺少的是良好的修养以及优秀的品格。只有培养自己的良好修养，才会使我们看到未来生活的种种希望。在通往成功和梦想的道路上，修养会成为你灵感的源泉，成为开启你开启智慧之门的金钥匙。正是这种修养和品格在我们前进的道路上给我们指明了方向，平添了动力。所以，任何事情的成功都离不开良好的修养和优秀的品格。修养是滋润心田的香茗 人生最珍贵的不是地位、名誉、金钱，而是修养。修养是智慧的心曲，是思想的灯盏，是灵魂的美韵。与有修养的人谈话，如品香茗，如沐阳光，如坐春风。修养是一杯温馨的茶，只有细细品尝，才能欣赏到它的妙处。因为，修养中蕴藏着美好而成功的人生，它高贵而典雅，清新而透明。它像有薄雾弥散的清晨那样令人遐思，又像静谧安逸的黄昏那样让人憧憬，不去认真体味，就难以感觉到它的浓郁和美好。“淡泊以明志，宁静而致远。”这是中国传统文化修身养性的较高境界，有修养的人懂得，只有淡泊世事之后，才会洞明凡尘；只有清心内收之时，才会高瞻远瞩。修养者，修身养性，修心养正，修正错误邪佞，颐养正大光明。儒家以“明明德，亲民，止于至善”为修行总纲；道家以“性命双修，返璞归真”为修行准则；佛家以“明心见性，见性成佛”为修行捷要。我们生活在这个世界上，即要修正身心，涵养性情，诸恶莫做，众善奉行。不求超凡脱俗，但求无愧我心。因此，我们说，良好的修养有助于我们达到一种至高的人生境界。为了生活而忙碌奔波的我们，可曾静下心来，回过头去，认真沉思并发现这样的问题：我们掌握了谋生手段，却不懂得生活的真谛；我们不断地在聚敛物质财富，却逐渐失去了自我价值；我们让年华付诸流水，却不曾将真诚倾注其中；我们行驶的道路宽了，眼光却越来越狭隘了；我们学会了追赶时间，却没有学会耐心等待；我们可以征服外部空间，却难于走进内心世界；我们购买了很多，可从中得到的快乐却越来越少了；我们话语太多，真爱太少

# 《影响你一生的修养》

## 媒体关注与评论

许多思想都是从一定的修养上产生出来的，就如同幼芽长在绿枝上一样。  
的花儿在寂静中开过去了，成功的果子便要在光明里结实。

——歌德 修养

——冰心

# 《影响你一生的修养》

## 精彩短评

1、本书从处世礼仪、个人品质、职业素养、锤炼语言、陶冶性情、淡泊精神等几个方面入手，旨在教我们如何从生活中的各个层面来规范自己，进而提升自身的修养及综合素养。

# 《影响你一生的修养》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)